

## Ärger, Ärger, wo bist du?

Ärger gehört zu Emotionen, die eine Person in große Angespanntheit versetzt. Emotionale Reaktionen zu kultivieren, ist eine Fähigkeit, die man durch praktische Übungen auf konstruktive und zwischenmenschliche Art lernen kann. Diese Übung regt an, verschiedene Emotionen zu erkennen und diese zu artikulieren.

Modul	Gruppengröße	Gruppenalter	Dauer
• Vorbeugung • Intervention	• klein	• 12 - 15 • 16 - 19 • 20 - 24	• 30 Min

### Ziele der Aktivität

- Sich über die Gründe für Ärger bewusstwerden.
- Zwischen positiven und negativen Auswirkungen von Ärger unterscheiden.
- Gefühle erkennen, die mit Ärger verwandt sind.

### Beschreibung der Aktivität

1. Bitte jeden, eine Situation aufzuschreiben (in einem Satz), in der er sehr verärgert war. Der Moderator kann folgendes Beispiel nennen: »Ich war verärgert, als mein Beitrag in einem Meeting ignoriert wurde.«
2. Findet heraus, was hinter Ärger steckt. Schreibt mögliche Ärgerquellen, welche die Teilnehmer nennen, auf das Board. [Eifersucht, verletzt sein etc.] Erkläre, das unter dem Ärger sehr oft Verletztheit liegt. Bitte alle, einen Satz über die Verletztheit hinter ihrem Ärger, den sie in ihrem Beispiel benannt hatten, aufzuschreiben. Ein mögliches Beispiel: »Ich war verletzt, weil es schien, dass niemand meine Meinung interessierte.«
3. Arbeitet heraus, was unter dieser Verletztheit liegt. Schreibt Beispiele auf. Erkläre, dass der Grund, verletzt zu sein, oft unbefriedigte Bedürfnisse sind. Fordere alle auf, nochmals an ihr Beispiel zu denken – jetzt soll jeder einen Satz dazu schreiben, welches unbefriedigte Bedürfniss unter seiner Verletztheit lag. Zum Beispiel: »Ich möchte, dass meine Freunde mich akzeptieren und schätzen.«
4. Stellt heraus, was unter den unbefriedigten Bedürfnissen liegt. [Neben Bedürfnissen existieren oft Ängste.] Frage die Teilnehmer, welche Ängste eventuell hinter ihrem Ärger gesteckt haben und bitte jeden, dazu ebenfalls einen Satz zu schreiben. Zum Beispiel: »Ich habe Angst, dass ich vielleicht nicht den Respekt meiner Freunde erwerbe.«

5. Die Teilnehmer wenden sich an einen Partner und teilen ihre Sätze mit diesem. Falls jemand mit der Übung Probleme hatte, kann der Partner ihm helfen, seine Gefühle zu klären.

## Feedback

Worin besteht der Wert, wenn wir die zugrundeliegende Struktur des Ärgers verstehen? Wie kann dieses Verständnis dir helfen? Ärger und Verletztheit sind oft zwei Seiten einer Medaille. Es ist wichtig, den Ärger anderer Menschen zu betrachten, um zu verstehen, was unter unserem eigenen Ärger liegt. Diese Übung hilft, einiges der Verletztheit, manche Bedürfnisse und Ängste aufzudecken, die sich unter der persönlichen Erfahrung von extremem Ärger verbergen. Wenn wir die Ängste erkennen, die in den Wurzeln des Ärgers liegen (entweder unseres eigenen oder des Ärgers der anderen), können wir anfangen, diese Ängste zu bekämpfen, statt in der offenliegenden Emotion gefangen zu sein. Ärger ist nicht nur negativ! Er ist ein Gefühl, das zeigt, dass etwas falsch ist und Zuhören erfordert, und das dies nicht immer untrübt werden sollte. Wir sollten die Ursachen unseres eigenen Ärgers verstehen. Ärger kann auf angemessene Weise kanalisiert werden.

**Hausarbeit:** Fordere die Teilnehmer auf, einen Konflikt aufzuschreiben, der aufkam, als sie sehr verärgert waren. In mindestens einem Paragraph sollen sie über die Verletztheit unter diesem Ärger schreiben, in einem anderen Paragraphen über das unerfüllte Bedürfnis darunter, und schließlich sollen sie über die Angst unter der Verletztheit schreiben.

## Benötigte Materialien

Schreibmaterial (Stifte, Papier ...)

## Methodik

experimentelles Lernen

## Beratung für Trainer

Wir verstehen Ärger und die darunterliegenden Gründe häufig nicht ausreichend. Wenn es für dich in Ordnung ist, kannst du ein Beispiel aus deinem Leben schildern, in dem du verärgert warst. Erkläre, welche Verletztheit, unbefriedigten Bedürfnisse und Ängste sich dahinter verbergen.

## Quellen / Literatur

Women without borders (2006). Young Women Fit for Politics. Aus:

[www.women-without-borders.org](http://www.women-without-borders.org)



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

Ärger, Ärger, wo bist du?. Abgerufen am Freitag Juli 10, 2026 von insgesamt  
<https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE334/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.